

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2026年3月20日（金）春分の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

8:00	スタジオA	スタジオB	ジム	15Mプール	25Mプール	8:00
8:30	◎全てのグループエクササイズでWEB予約が必要となります。 ◎クラス開始時間前までにスタジオ・プールにお越しください。 途中参加はできません。 ◆定員設定◆ 【スタジオ】 ・Aスタジオ：45名（備品使用クラスは30名となります） ・Bスタジオ：30名 【プール】 ・アクアプログラム：30名 ※19名以上で使用コース拡大					8:30
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00						10:00
10:15	10:15~11:00 グラマッスルフィット miyu		10:15~10:45 グルトレ	10:10~10:40 水中ウォーキング 寺本 強		10:30
10:30		10:30~11:15 HotYoga リンバフロー ヴェルデひとみ				10:30
11:00				10:50~11:20 アクアパーシク30 寺本 強		11:00
11:25	11:25~12:10 バリーダンス 平山 美代子		11:15~11:45 グルトレ			11:30
11:30		11:40~12:25 Hot Yoga 骨盤調整 菅野 有希			11:30~12:30 成人スイミング スクール ~使用可能フリーコース~ 2コース	11:30
12:00						12:00
12:30	😊 12:35~13:50 LES MILLS BODYJAM 30 X ZUMBA 45 MAAO&中山みなみ	12:45~13:30 リラックスヨガ マー	12:15~12:45 グルトレ			12:30
13:00					12:40~13:10 クロールプレス	13:00
13:30			13:15~13:45 グルトレ	13:30~14:15 アクア45 中村 友香		13:30
14:00	有料イベント 14:15~15:15 LES MILLS BODYPUMP 新曲発表 No.136 榎田 秀康	14:00~14:45 ペルビック ストレッチ 石岡 ゆか	14:15~14:45 グルトレ			14:00
14:30				14:25~14:55 アクアコンディショニング 中村 友香		14:30
15:00						15:00
15:30			15:15~15:45 グルトレ	準備時間		15:30
15:40	15:40~16:25 UBOUND 庄司	16:00~18:20 キッズ チアダンス スクール		15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール ~使用可能フリーコース~ 15:30~16:30 25mプール：2コース 15mプール：1コース 16:30~18:30 25mプール：1コース 15mプール：1コース		15:30
16:00			16:15~16:45 グルトレ			16:00
16:30	有料イベント 16:50~17:50 LES MILLS BODYCOMBAT 新曲発表 No.106 MAAO					16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
20:00						20:00

祝日営業時間 8:00~20:00[プール利用時間 9:00~19:00]

※電話受付及びスタッフ対応時間10:00~19:00

備品使用 クラス	初心者大歓迎 クラス	HotYoga ~Warm~ クラス	HotYoga クラス	有料クラス (スクール)
有料イベントレッスン	😊 無料イベントレッスン	※WEB予約開始は2月20日（金）随時となります。 ※有料イベントは別詳細POPをご確認ください。		